ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ॥ ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಬೆಂಗಳೂರು

83

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ॥ ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಬೆಂಗಳೂರು

PRAKRUTHI CHIKITSEYINDA AROGYA by Dr. H. Sreenivasaiah, Published by Prasaranga, Bangalore University, Bangalore-560 056
Pp. 44+viii

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಹೆಚ್. ಆಂಜನಪ್ಪ

ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 056.

ಬೆಲೆ : ರೂ. 5-00

ಮುದ್ರಕರು :

ಎಸ್. ಎಂ. ಹೊನ್ನಪ್ಪ

ನಿರ್ದೇಶಕ (ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ)
ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮುದ್ರಣಾಲಯ
ಬೆಂಗಳೂರು-560 056.

ಮುನ್ನುಡಿ

ಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗವು ಹಲವಾರು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯವೂ ಒಂದು. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ವೇದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಂಘ, ಸಂಸ್ಥೆಗಳ, ಸಹಯೋಗ–ಸಹಕಾರದೊಡನೆ ಪ್ರಸಾರಾಂಗವು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಖ್ಯಾತ ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೋಘ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಿಣಿತರಿಂದ ಇಂತಹ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಪ್ರಸರಿಸುವ ಕೈಂಕರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಶ್ರಮವು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಹೆಚ್. ಅಂಜನಪ್ಪ ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ॥ ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ ಅವರು ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅವರ

ಉಪನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ನಾಡಿನ ಎಲ್ಲೆಡೆ ತಲುಪಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಇದರ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು ಡಾ॥ ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮುದ್ರಣಾಲಯದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಎಂ. ಹೊನ್ನಪ್ಪ ಅವರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ನನ್ನ ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಲ್ಲಬೇಕು.

ಡಾ॥ ಎಸ್. ಆರ್. ಶೆಟ್ಟಿ
ಕುಲಪತಿ

ಪ್ರಕಾಶಕರ ಮಾತು

ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗ ವಿಭಾಗದ ವತಿಯಿಂದ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾದ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ ಅವರಿಂದ "ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ" ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರ ಉಪನ್ಯಾಸವನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಮಾನ್ಯ ಕುಲಪತಿ ಡಾ॥ ಎನ್. ಆರ್. ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಆಭಾರಿ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮುದ್ರಣಾಲಯದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಎಂ. ಹೊನ್ನಪ್ಪನವರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೂ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ಹೆಚ್. ಆಂಜನಪ್ಪ
ನಿರ್ದೇಶಕ

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ॥ ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯ

'ನಮಸ್ಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವೇ? ಊಟ ಆಯಿತೇ ? ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸೌಖ್ಯವೇ ? ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ಬಂದವರನ್ನೋ, ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾದ ಪರಿಚಿತ ರನ್ನೋ, ಬಳಗದವರನ್ನೋ ಕಂಡಾಗ ಕೇಳುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಬಂದಮೇಲೆ ಮುಂದಿನ ಮಾತುಕತೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೇ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಇದೆ.

ನಮಸ್ಕಾರ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ದೇವರಿಗೆ ಎಂದರೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅದು ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಯಾರಿಗೆ ? ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗದು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಗದ ಬರೆಯ ಬೇಕಾದರೆ 'ಕ್ಷೇಮ' ಎಂದು ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು, ನಂತರ 'ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ ಸಾಂಪ್ರತ' ನಾವು ಎಲ್ಲರೂ ಕ್ಷೇಮ, ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಕ್ಷೇಮ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲರ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕೂ ಕಾಗದ ಬರೆಯಿರಿ' ಎಂದೇ ಕಾಗದದ ಒಕ್ಕಣೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು

ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಿಸಿ ನಂತರ ಉಳಿದ ವಿಷಯಗಳ ವಿಚಾರ ಅಲ್ಲವೆ ? ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ, ಹೇಳಿ ? ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವಾಗ, ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಆಶೀರ್ವಾದ ಬೇಡುವಾಗ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಡಿಕೆಯೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಡ, ರೋಗಗಳಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವವರು ಯಾರು ಇದ್ದಾರೆ ?

ನಿಯಮ ಮೀರಿ :

ಆರೋಗ್ಯವು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದುದು. ಇದು ಸಹಜ. ಸತ್ಯವೂ ಹೌದು. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಂತ ಇದ್ದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಕಾರ ಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ವಿರೋಧವಾಗಿ ನಡೆದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಗಳು ಬಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಒಂದು ಪೀಡೆ. ಅಪಘಾತ ಇದ್ದಂತೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಈ ಅಪಘಾತ ಶತಸಿದ್ಧ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತ ಆಗುವುದು ಯಾವಾಗ ? ರಸ್ತೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದಾಗ ತಾನೆ ? ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕೂಡ ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿರೋಧವಾಗಿ ನಡೆದಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿ. ಪರಿಣಾಮ ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಏನು ?

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಏಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಮೂಡಬಹುದಾದ ಸಹಜ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಏನು? ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದೀವಲ್ಲ ? ಮಾನವ ಬದುಕಿನ ಅಂತರಂಗದ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ನೋಡಿದಾಗ ಆತ ಆರೋಗ್ಯ ವಂತನೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದೀತು. ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ರೋಗರಹಿತ ಜೀವನ ಅಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮೂಹಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ಶರೀರ, ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಪಡೆದು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸ, ಹರ್ಷ ನೆಮ್ಮದಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೇಡು.

ಮಾನವ ದೇಹ ಸಮಾನ ಉಷ್ಣತೆ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ದೇಹ ಹಗುರಾಗಿದ್ದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾಗಲೂ ಬೇಕು, ಗಾಢ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತ ನಿದ್ದೆ ದೋಷ ರಹಿತ ಮನಸ್ಸು, ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೂ ಉತ್ಸಾಹ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಸುಖ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಸಮ ತೋಲನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಈ ದೇಹ, ರೋಗ ವಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸು, ಹಣ, ಜಾತಿ ಯಾವುದೂ ಅಡ್ಡಿ ಬರದು, ಹಾಗೆ, ನೋಡಿದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಹಣವಂತರಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚು. ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವರಿಗೆ ಶ್ರಮ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವವರಿಗೆ ರೋಗಗಳ ಕಾಟ ಹೆಚ್ಚು. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ. ಆಸ್ತಮ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಅರ್ಬುದ ಹೃದಯ ರೋಗ, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಗಳು ಪಟ್ಟಣವಾಸಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರುವಂಥವು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊಲಗದ್ದೆ ಹಸಿರುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಜನಕ್ಕೆ ಇಂಥ ರೋಗಗಳು ಆವರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಪಟ್ಟಣ ಜೀವನದ ಪ್ರಭಾವ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಜೀವನ ಕ್ರಮದ ಮೇಲೂ, ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೂ ಇಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯದ ಅಂಗಡಿ

ಮಾನವ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಈ ಶಕ್ತಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವಸ್ತು ಅಲ್ಲ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮದ್ದು, ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಪಡೆಯ ಲಾಗದು. ಆದಷ್ಟನ್ನೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾವೇ ಕಸಿಮಾಡಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ನಾವು ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕು, ಪ್ರಕೃತಿಯೊಡನೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆ

ನಡೆಸಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದರೆ ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳಂತೂ ಇರುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ನಾನು ವಾಸಿಸುವ ಬಡಾವಣೆ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರ, ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಮಳಿಗೆ ಇದೆ. ನನಗೆ ಆ ಬೋರ್ಡ್ ನೋಡಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು. ಈ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರುತ್ತಾರೆಯೇ? ಹೀಗೆ ಕುತೂಹಲ ಹುಟ್ಟಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋದೆ. "ಐದು ರೂಪಾಯಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೊಡಿ' ಎಂದರೆ, ಅಂಗಡಿ ಮಾಲೀಕ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡ ಕ್ಷಣಕಾಲ ತಡಬಡಸಿ, ನಂತರ "ಆ ಹೆಸರಿನ ಮಾತ್ರೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರ ಬಳಿ ಹೆಸರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆಸಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ". ಎಂದು, ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು, ಅಲ್ಲಿ ನೀವು ಬೋರ್ಡ್ ಹಾಕಿದ್ದೀರಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಮಳಿಗೆ ಅಂತ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳಿದೆ ಎಂದೆ. ಆತನಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ ನಗು ಬಂತು. ನಕ್ಕುಬಿಟ್ಟು "ಸ್ವಾಮಿ ನಮ್ಮ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರೋದಿಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಡಾಕ್ಟರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆ, ಮದ್ದು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಹೇಳಿ ಡಾಕ್ಟರ ಬಳಿ ಔಷಧಿ ಬರೆಸಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ, ಕೊಡುತ್ತೇನೆ"ಎಂದ.

ಆರೋಗ್ಯ, ಹಣಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ವಸ್ತು ಅಲ್ಲ. ಹಣ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಕಲ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮದ್ದು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಮದ್ದು ತಿಂದು ರೋಗ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದು, ಕಳೆದುಹೋದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದು.

ಹಣಕೊಟ್ಟು ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಒಳ್ಳೆ ಪದಾರ್ಥ ತರಬಹುದು ಅಡುಗೆಯನ್ನೂ ರುಚಿಯಾಗಿಯೇ ಮಾಡಿಸಬಹುದು, ಹಸಿವೇ ಆಗದಿದ್ದರೆ : ಸೊಗಸಾದ ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ವಾಸ ಮಾಡಿದಾಗಲೆ ಅದು 'ಗೃಹ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮದ್ದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಲಾಗದು ನಾವೇ ದೇವಾಲಯ ಕಟ್ಟಿಸಬಹುದು ಸುಂದರ ವಿಗ್ರಹವನ್ನೂ ಸ್ಥಾಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ದೇಗುಲದಲ್ಲಿ ದೇವರನ್ನೂ ಕಾಣುವ ಚೈತನ್ಯ ನಮಗಿರಬೇಕು ಅಲ್ಲವೆ : ಹಾಗೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಕೂಡ. ನಾವೇ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಕೊಳ್ಳಲಾಗದು, ಅದನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಶ್ರಮದಿಂದ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆದರೆ ಶಿಸ್ತಿನ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಿಂದ. ಇದು ಹೇಗೆ: ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ : ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನೋರಂಗದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಕಡೆ ಇನ್ನೂ ನೋಡೋಣ.

ಬಹು ರೂಪಿ :

ಕಾಯಿಲೆ, ರೋಗ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹೀಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಅಸ್ವಸ್ಥವಾದಾಗ ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೇವೆ. ಇವು ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ : ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು,

ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ತಲೆಶೂಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಇವು ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ ? ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ? ಇಂಥ ರೋಗಗಳು ಏನನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ ? ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅಲ್ಲವೆ ?

ಅಂದರೆ ದೇಹ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೇಡದ ವಸ್ತು ಬಂದು ಸೇರಿದೆ. ಆ ಸೂಚನೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ನೋವಿನ ಸೂಚನೆ :

ನಾವು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಅವಸರ ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು, ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಜನ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹೊರಟಿದ್ದೇವೆ. ಸಮಯ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಗಿಹೋಗಿದೆ. ಆಗ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ತಕ್ಷಣ ಕಾಲಿಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ತಡೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿಗೆ ಏನೋ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು ಎಂದು ನಿಂತು ಈ ಮುಳ್ಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬದಲಾಗಿ ಸಿನಿಮಾಗೆ ಹೊತ್ತಾಯಿತು. ಎಂದು ಹಾಗೇ ನಡೆದುಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಿ, ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಾಣಬೇಕಾದ ಮನರಂಜನೆಯ ಸವಿಯನ್ನು ಕಾಣದೆ ನೋವಿನ ಸವಿ ಉಣ್ಣುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಕುಳಿತು ನೋಡಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಆ ನೋವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮುಳ್ಳು ಕಾಲಿನ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಕೀವು

ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಕಾಲು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಳಗಿರುವ ಮುಳ್ಳು ಹೊರಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ ನಿಮಗೆ ಈ ನೋವು ಖಂಡಿತ. ಮುಳ್ಳು ಹೊರಬಂದಿತೆಂದರೆ ನೋವು ಮಾಯ, ನಿಮಗೂ ಆರಾಮ. ಮುಳ್ಳು ಕಾಲಿಗೆ ನಾಟಿರುವುದು. ತಕ್ಷಣ ಮನೋಭೂಮಿಕೆಗೆ ಅರಿವಾಗಿ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಡದ ವಸ್ತುವೊಂದು ನಮ್ಮ ಕಾಲಿಗೆ ಸೇರಿದೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕೆಂಬ ಕ್ರಿಯೆಯ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹಕ್ಕೂ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಲಕ್ಷಣ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ. ನೋವು ದೇಹದ ಭಾಷೆ.

ಕಾರಣ :

ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ, ನಾವು ರೋಗವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕಾಲಿಗೆ ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿ ನೋವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಮುಳ್ಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಬದಲು ನೋವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಮಾತ್ರೆ (Pain killer) ನುಂಗುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನೋವು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಮುಳ್ಳು ದೇಹದಲ್ಲೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಮುಳ್ಳು ಇದೆ ಎಂದು ಸೂಚನೆ, ನೀಡದಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ಸಾರಾ ಸಗಟಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಮುಳ್ಳನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ ನೋವು ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಆಗಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಬೇಕಾದದ್ದು ಮುಳ್ಳಿಗೆ. ನೋವಿಗೆ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದರೇ, ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿ ಆಗುವುದು. ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕು. ಅದುವೇ ಜೀವನ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಾವೇ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಉದ್ದೇಶ ತಿಳಿಸುವುದೇ, ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನದ ಮಹತ್ವದ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ಈ ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ 'ಸೂಚಕಗಳು' ಎನ್ನಬಹುದು, ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಬರಲಿ ಅವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸೂಚಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಈ ಸೂಚಕಗಳು ತಿಳಿಸಿದಾಗ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದರಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಯಂತ್ರವೊಂದು ಕೆಟ್ಟಾಗ ನಾವು ಅದನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ತಜ್ಞನೊಬ್ಬನ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ, ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ತಜ್ಞನೀಡಿ ಮುಖ್ಯ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಸಗಣಿಯ ಸಾಮುಕಿ

ಒಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಗಣಿ' ತಂದು ಗುಡ್ಡೆಹಾಕಿದೆವುಎನ್ನಿ ಏಳೆಂಟು

ದಿನದ ನಂತರ ಆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟ ಸಗಣಿ ಕೊಳೆತು ನಾರಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹಿಸಲ ಸಾಧ್ಯವಾದ ವಾಸನೆ. ನಂತರ ಹುಳುಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾವು ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ತಡೆಯಲು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಹುಳುಗಳನ್ನು ಸಾಯಿ ಸಲು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ, ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ನಾವು ಹತ್ತಿರ ಹೋಗದಂತೆ ಆಗಿರುವುದು ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ತಂದು ಹಾಕಿದ ಸಗಣಿಯಿಂದ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆತು, ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ, ಕ್ರಿಮಿ ನಾಶಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಬದಲಿಗೆ ಆ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಸಗಣಿಯನ್ನು ಆಚೆ ಬಿಸಾಡಿದ್ದರೆ ಾ ದುರ್ನಾತವೂ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳೂ ಅಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯ ಆಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಸ ಸೇರಿದಾಗ ಕ್ರಿಮಿ ಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಾಗ ಸೂಚನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವಾಹನಗಳ ಸೂಚಕ ದೀಪಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಇಂಧನ, ವಿದ್ಯುತ್, ನೀರು ಎಣ್ಣೆ ಒತ್ತಡ, ಇವುಗಳ ಏರು ಪೇರನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಮೀಟರುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಧನ ಮುಗಿಯಲು ಹತ್ತಿರಬಂದಾಗ ಕೆಂಪು ದೀಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸಲಾಗದು! ಇಂಧನ ಮುಗಿದಿದೆ. ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆ. ನಾವು

ಇಂಧನ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹವೂ ತನಗೊದಗಿರುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಕಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಪಾಯದಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ.

ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು, ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮಾಯ. ಈ ಕಾರಣಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದವೇ ಹೊರತು, ಒಳಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ವಲ್ಲ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಸೇರಿದಾಗ ದೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆ ಕಾರಣ ವನ್ನು ತೆಗೆದರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ತನ್ನಷ್ಟಿಗೆ ತಾನೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬಂದಿತೆನ್ನಿ. ಆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ, ನಾವು ತಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ತಿಂಡಿ. ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ, ನೋವಿನ ಶಮನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುತ್ತೇವೆ. ನೋವನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಜೀರ್ಣಕಾರಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥ ಹೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದು, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಮೂಲಕ, ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೇರವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರ ಬಹುದಾದ ಕೆಟ್ಟ ತಿಂಡಿ, ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

ದೇಹದ ಆಧಾರ

ನಮಗೆ ದೇಹ ಇದೆ, ಎಂದರೆ ನಂಬುವಿರಿ ತಾನೆ ? ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜೀವವೂ ಇದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಇದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಜೀವ ಕೂಡಿ ಜೀವಿ. ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೃಷ್ಟಿ. ತಾಯಿ ತಂದೆ ಕೊಟ್ಟ ದೇಹ. ಈ ದೇಹ, ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಬೆಳೆದ ದೇಹ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಮಗು' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣದಿಂದ ಮಗು ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ, ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ 24 ಗಂಟೆಯೂ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ನಿದ್ದೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ದೊಡ್ಡವನಾದಾಗ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ನಿದ್ದೆ ಮತ್ತೂ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ.

ಈ ದೇಹ ಒಂದು ಯಂತ್ರ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಪಂಚ ಭೂತಗಳಿಂದ ಇದರ ನಿರ್ಮಾಣ. ಮಣ್ಣು (ಆಹಾರ) ನೀರು. ಗಾಳಿ ಸೂರ್ಯ (ಶಾಖ) ಆಕಾಶ (ಶೂನ್ಯ) ಇವುಗಳಿಂದ ಆದದ್ದು ದೇಹ. ಪಂಚಭೂತಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಂಶಗಳು. ಅವು ದೈವದತ್ತ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಸರ್ವಶಕ್ತ ಯಂತ್ರವಾಗಿ ಮಾನವ ದೇಹ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಏನು ಏರುಪೇರಾದರೂ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಈ ದೇಹ ಪಡೆದಿದೆ.

ಹಣ್ಣು ಕತ್ತರಿಸುವಾಗ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಆದ ಗಾಯ, ಕೈತೊಳೆದು ತಣ್ಣೀರು ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ರಕ್ತ ನಿಂತು, ಕತ್ತರಿಸಿಹೋದ ಚರ್ಮ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯವೂ ವಾಸಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇದೆ. ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿ ಗಾಯವಾದರೆ ಕೀವು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಕಾಲು ಬಾತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಡುತ್ತದೆ. ಕೀವುಸಹಿತ ಮುಳ್ಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಮುಳ್ಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವವರೆಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚಡಪಡಿಕೆ.

ಮಾನವ ದೇಹ ಎಲ್ಲ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸುಂದರ ಶಿಲ್ಪ. ದೇವರು ಇದರ ಶಿಲ್ಪಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ರಕ್ಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಇಟ್ಟು ಈ ದೇಹ ರಚಿಸಿ ಜೀವ ತುಂಬಿದ್ದಾನೆ. ಎರಡು ಕಣ್ಣು, ಎರಡು ಕೈ, ಎರಡು ಕಾಲು, ಎರಡು ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ, ತಲೆ ಕೂದಲು ಹೀಗೆ.

ದೇಹ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ರಚಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದೆನಲ್ಲವೆ ? ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿ ಆನಂದವಾಗಿ ಇರಲು ಐದನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಸಾಕು. ಆದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟು, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹತ್ತನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಾಕು. ಆದರೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಷ ಸೇರಿ ಕೊಳೆ ತೆಗೆಯಲಾಗದೆ, ನಮಗಿರುವ ಎರಡು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳೂ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಂದರೆ ಮಾನವ ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದೆಷ್ಟು ವಿಷಪೂರಿತ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಂಬುದರ ಅರಿವಾದೀತು,

ಇಪ್ಪತ್ತರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಿದುಳು ಸಾಕು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ ಗೊತ್ತೆ ? ನೂರರಲ್ಲಿ ಐದನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ. ಬಹಳ ಜನ ಇದನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಎಂದರೆ ಕುಹಕದ ಮಾತಲ್ಲ. ಯಂತ್ರಗಳ ಜೊತೆ ಯಂತ್ರವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುವ ಈ ಮಾನವ ಯಂತ್ರ ಮಾನವನೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೂ ಸರಿಯೆ.

ಆದಿರಲಿ, ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಲ್ಲವೆ ?

ಜೀವ

ದೇಹ ಎಷ್ಟೇ ಬಲಿಷ್ಟ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆ ದೇಹ ದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಒಂದು ಇದೆ. ಆದಿಲ್ಲಬೆ ದೇಹ ಎಲ್ಲಿಯದು?. ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಜೀವ ದೇಹದ ಜೊತೆ ಬರುತ್ತದೆ ಸಾಯು ವಾಗ ದೇಹವನ್ನು ತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಜೀವ ಕಾರಣ. ದೇಹ ಎಷ್ಟೆ ಬಲವಾಗಿ ದ್ದರೂ, ಜೀವವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಜೀವಿ. (ಹೆಣ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಅವಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೀವ ತೊರೆದರೆ ಈ ದೇಹ ಬೆಂಕಿ, ಮಣ್ಣು ನೀರಿನ ಪಾಲಾಗು ತ್ತದೆ. ಜೀವ ಇದ್ದರೇನೇ ಈ ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ.

ಈ ಜೀವವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ದೇಹ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಜೀವ ದೇಹ ದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ

ವಿರೋಧವಾದರೆ, ಜೀವ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕೋಶವಾಗಿರುವ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ. ಮಾತ್ರ ಜೀವ ದೇಹದಟ್ಟು ಅಂದಮೇಲೆ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುವುದು ಹೇಗೆ.

ಪಂಚ ಭೂತಗಳು

ದೇಹ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಆದುದು ಎಂದು ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ ಆಗ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಐದನೇ ಒಂದು ಭಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗಬಾರದು. ಆಗಲೇ ಕಾಯಿಲೆ. ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳು ಪ್ರಕೃತಿ ದತ್ತವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ದೇಹ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಲೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ.

ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಪಂಚಭೂತಗಳಾದ ಮಣ್ಣು (ಆಹಾರ) ನೀರು ಗಾಳಿ. ಶಾಖ, (ಸೂರ್ಯ) ವಿಶ್ರಾಂತಿ (ಆಕಾಶ, ಇವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ : ಆ ಆರೋಗ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ. ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ, ಇದೇ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವುದು ಹೇಗೆ : ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ಆಹಾರ.

ಏಕೆ ?

ಮಾನವ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಅವನ ಜೀವಿತಕ್ಕೆ. ಜೀವವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಆಹಾರ-ಮಣ್ಣು, ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ! ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ತಾನೆ ಆಹಾರ ! ಅನೇಕ ಸಲ ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವೂ ಮಣ್ಣು ತಾನೆ ? ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯುವುದು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ, ಆಹಾರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ದೇಹವನ್ನು ಆಹಾರ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ ಇದೇ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮುಖ ಕರ್ತವ್ಯ. ದೇಹದ ಸವೆದು ಹೋದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗುವುದು ಆಹಾರದ ಕೆಲಸ.

ಎಂತಹ ?

ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಇಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಲು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ? ಇದರ ಅರಿವು ನಮಗಿರಬೇಕು. ಜೀವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರ ಅದಾಗಿರಬೇಕು.

ಎಷ್ಟು ?

ಇಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು? ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು, ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಿತ ಆಹಾರ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ವಯಸ್ಸು, ದೇಹದ ಆಕಾರ, ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಷ್ಟು, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೇಗೆ ?

ಹೇಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ? ಇದಕ್ಕೂ ಒಂದು ನಿಯಮ, ನೀತಿ ಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಯಾವ ಅವಸರವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ನಗುನಗುತ್ತಾ, ಮೆಲಕು ಹಾಕುತ್ತಾ, ಊಟ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿತ್ತು. ಈಗ ಅವಸರ ಯುಗ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಅವಸರ. ದಿನದಲ್ಲಿ 24 ಗಂಟೆಗಳಿದ್ದರೂ ಸಾಲದು. ಊಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಬಿಡುವಿಲ್ಲ. ತ್ವರಿತದೂಟ (ಕ್ವಿಕ್ ಲಂಚ್) ಎಂದು ಹೊಟೇಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲೇ ಅವಸರದ ಊಟ. ಅಗಿಯುವುದಂತೂ ಕೇಳಲೇಬೇಡಿ. ಈಗಿನ ಬಹುಪಾಲು ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ಈ ಅವಸರದೂಟದ ಕೊಡುಗೆಗಳೇ ! ಊಟ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ? ಹಲ್ಲು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ, ಹಲ್ಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಅರೆದು ಅಗಿದು ಜಗಿದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಯಾವಾಗ ?

ದಿನಕ್ಕೆ 24 ಗಂಟೆಗಳು. ಆ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು? ಇದನ್ನು ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ತಿಂದು ರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಮದ್ದು ಸೇವಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಂದಾಗ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದು ಏಕೆ ? ಶಕ್ತಿ ಬರಲೆಂದು ಅಲ್ಲವೇ ? ಆ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮ ಚಿಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಿ ?

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಗ್ಗದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತಿಂದರೆ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಾತಾವರಣವೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಗ್ಗಬೇಕು. ಆಗಲೇ ತಿಂದ ಅನ್ನ ಜೀರ್ಣ ಆಗುವುದು, ಊಟಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಊಟದ ಮನೆ ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆ.

ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ವಾತಾವರಣವೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೇಸರಿ ಭಾತ್ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ ವೇಳೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಕಕ್ಕಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತಿನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ ?

ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿ

'ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿ' ಎಂಬ ನಾಡಿದ ನುಡಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಕರಣೀಯ ಆಹಾರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಹಾಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಅದೇ ಔಷಧಿಯಾಗಿಯೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಅಗುತ್ತದೆ.

2. ನೀರು

ಆಹಾರ ಬಿಟ್ಟರೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇರುವುದು ನೀರಿಗೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ, ತಕ್ಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಮತೋಲನ ಮಾಡಿದರೆ, ರೋಗ ಮಾಯುವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ನೀರು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ದೇಹದಿಂದ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕು ನೀರಿನ ಒಂದು ಕೆಲಸ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ವರುಣದೇವರೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಕೆರೆ ಕಟ್ಟೆ, ನದಿ, ಭಾವಿಗಳಿಗೆ ಪೂಜೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದುದುಂಟು. ಈಗಲೂ ಆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ಊರುಗಳಲ್ಲಾದರೂ ನೋಡಬಹುದು, ಅನೇಕ ರೈತರು ಹರಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಕಾಣಿಕೆ ಹಾಕುವುದನ್ನೂ ನೋಡಬಹುದು.

ಬಾಯಾರಿದಾಗ ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ, ದೇಹಶುದ್ಧಿಗೆ ಇದು ಅವಶ್ಯಕ. ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಲು, ಮನೆ ತೊಳೆಯಲು, ನೀರು ಬೇಕು. ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಶಕ್ತಿ ನೀರಿಗೆ ಇದೆ.

ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ನೀರು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಐದನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಸೇರಬೇಕು. ಎಂತಹ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು? ಇದೂ ಮುಖ್ಯ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಎಷ್ಟು? ನೀರು ಹೇಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ? ಎಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು? ಇವೂ ಗಮನಿಸತಕ್ಕ ಅಂಶಗಳು.

ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಒಳ್ಳೆ ವಾತಾವರಣ ಬೇಕು. ಏಕೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂಬ ಅರಿವಾಗಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಕುಡಿದರೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹೇಗೆ ಕುಡಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತದೆ? ಇದೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ವಿಷಯ. ನೀರು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಲು ನಮ್ಮ ಜೊಲ್ಲು ಅವಶ್ಯಕ. ನೀರೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಔಷಧ.

ನೀರು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಹೇಗೋ ದೇಹದ ಹೊರ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಶುದ್ಧಿಗೆ ನೀರು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ನೀರನ್ನು ನಾನಾ ವಿಧ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡ ಬಹುದು. ನೀರನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ, ಎನಿಮಾ, ಬೆನ್ನುರಿ ಸ್ನಾನ, ಕಟಿಸ್ನಾನ, ಪಾದ ಸ್ನಾನ ಮುಂತಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

3. ಗಾಳಿ

ಗಾಳಿಯನ್ನು ವಾಯುದೇವರೆಂದು ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಪೂಜಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅನನ್ಯ ಭಕ್ತಿ ನಮಗೆ ದೇವರಲ್ಲಿ. ವಾಯುಪುತ್ರ ಹನುಮಂತ, ಅವನೇ ಪ್ರಾಣದೇವರು. ಗಾಳಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಣ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತ ಕೂಡಲೇ ದೇಹವನ್ನು ಜೀವ ತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ದೇಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಪ್ರಾಣವೇ ವಾಯು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಪ್ರಾಣ ದೇವರು ಎಂದು ಪೂಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹನುಮಂತನ ಗುಡಿ ಇಲ್ಲದ ಊರಿಲ್ಲ. ಅನ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ದಿನ ಇರಬಹುದು. ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಗಾಳಿ ಇಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಕೂಡ ಇರಲಾರದು-ಈ ಮಾನವ ಜೀವ. ಯಾವ ಜೀವಕ್ಕೇ ಆಗಲಿ ಜೀವದ-ಜೀವ ಉಸಿರು-ಗಾಳಿ.

ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅನ್ಯರೋಗಗಳಿಗೂ ಹಾದಿ. ಅನೇಕರು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಗಾಳಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ? ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಅದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸರಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಗಾಳಿ ಬೇಕು. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ಸೋಂಕದಂತೆ ಮಾಡಿ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೊರಗಿದ್ದ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಮನೆ ಒಳಗೆ ಕರೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

4. ಶಾಖ :

ಶಾಖ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣಿ ವರ್ಗಕ್ಕೇ ಏಕೆ, ಸಸ್ಯವರ್ಗ ಕೂಡ ಬದುಕಲಾರದು. ಸೂರ್ಯ ಎಂದರೆ ಶಾಖ. ಬೆಳಕು ಸೂರ್ಯನಿಲ್ಲದ ವೇಳೆ ಅನೇಕ ಕೆಲಸ ನಡೆಯಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪಕ್ಷಿಗಳೂ ಗಿಡಮರಗಳೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನಾದರೂ ಅಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿಯ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಗಿದೆ ಮಾನವ ಜೀವನ. ಪಶು ಪಕ್ಷಿ, ಮರ ಗಿಡ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಈ ಮಾತು ಅನ್ವಯಿಸದು.

ಮಾನವ ಹಗಲಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯನ್ನೂ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟೋ ಜನ, ಸೂರ್ಯ ನನ್ನು ಸೂರ್ಯ ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು, ನೋಡದಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೇಳಿರಬಹುದು. ಇಂಥವರು ಹಲವಷ್ಟು ಮಂದಿ ಇದ್ದಾರೆ, ಅವರಿಗೆ ಹಗಲು ನಿದ್ದೆ. ರಾತ್ರಿ ಜೀವನ, ಆ ಮಾತು ಅಂತಿರಲಿ, ಬಿಡಿ.

ಮನೆ ವಾಸ ಆರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆ ಆಯಿತು. ಬಟ್ಟೆ ಬಂದಮೇಲೆ ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ದೇವರೆಂದು ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರ ನಿಂತಿಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ಪೂಜೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿದೆ.

ಬಹಳ ಹಿಂದೆ, ಅಷ್ಟೇಕೆ, ಇದುವರೆಗೂ ನದಿಸ್ನಾನ, ನಂತರ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಮಿತವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ, ಕೃಷಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ರೈತರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈಗ ಮೈಗೆ ಸೂರ್ಯ ರಷ್ಮಿ ಬೀಳುವುದೇ ಕಡಿಮೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು, ಶಾಖವನ್ನು, ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಹೇಗೆ ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕರೆ ಮಾನವ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

5, ಉಪವಾಸ (ಶೂನ್ಯ)

ಇದು ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯದಾದರೂ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ, ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅಂದರೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಇದು ಕೂಡ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆ, ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಂಗಗಳಿಗೂ, ಅವಶ್ಯಕ. ಆಕಾಶ ಎಂದರೆ ಶೂನ್ಯ. ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಶೂನ್ಯತೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಲ್ಲರು. ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಶೂನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದರೆ ದೇಹ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ. ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಸಿನಿಮಾ ನೋಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಗದೆ, ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಲವಲವಿಕೆ. ಏನೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ದರೂ, ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸಿ

ದರೆ, ಚೈತನ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಕೆಲಸ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ವಾರದ ಬಿಡುವು, ಎಂಟು ಗಂಟೆಯ ಕೆಲಸ, ರಾತ್ರಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ಸಾಧನಗಳು.

ಎಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು ? ಉಪವಾಸ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ? ಎಷ್ಟು ದಿನ ? ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು ? ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ? ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆ ಸಾಧಿಸಿದಂತೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮುಖ್ಯ. ಉಪವಾಸ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿವ್ಯ ಔಷಧಿ. ಎಲ್ಲ ಪಂಚಭೂತಗಳೂ ಬೇಕಾಗಿದ್ದರೂ ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ. ಕಾರಣ ಇದರ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಈ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿಯದೆ, ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ, ದುಡಿಮೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಕೊಟ್ಟು ಆತ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಯಾವಾಗ ? ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿ, ಸಾಯುವಾಗ ಮದ್ದು ಕುಡಿದು ಸಾಯುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ? ಆಹಾರ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ನಾವು ನೀಡುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಅದೇ ಉಪವಾಸ. ಉಪವಾಸದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಚಿಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಉಪವಾಸವೇ ದಿವ್ಯ ಔಷಧ.

6. ಧ್ಯಾನ

ದೇಹವನ್ನು ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಡುವ ಹಾಗೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ದೇಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆ ಆವರಿಸಿದಾಗ, ದುಃಖವಾದಾಗ, ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದುಃಖ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾಗ ನಮಗೆ ಹಸಿವಾಗದು. ತಿಂದ ಆಹಾರ – ಜೀರ್ಣವೂ ಆಗದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಬಂಧುಗಳು ಸತ್ತರೆ ಆ ದಿನ ಊಟವೇ ಬೇಕಾಗದು. ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಏನು ಕಾರಣ ? ಮನುಸ್ಸು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಅಂಗ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದಾಯಿತು. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಲು ಅದನ್ನು ಶಾಂತಿಯಿಂದಿಡಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ ? ಇದಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯ ಔಷಧ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ, ರಾಮನಾಮಕ್ಕೆ ಗಾಂಧೀಜಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಉಂಟಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೋ, ಅಷ್ಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಅಗತ್ಯ. ಹಿಂದೆ, ರೈತ ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಈಗ ಎಲ್ಲರೂ ಆರಾಮದ ಕೆಲಸ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಆರಾಮ–ವಿರಾಮ ಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣ ಆಗದೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿಯೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮಬೇಕು. ಯೋಗಾಸನ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಧಕ. ವಾಹನ ಸೌಕರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಕಾಲು ನಡಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ವಾಹನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ 21ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ : ಎಂದು ಪಾಠ ಹೇಳಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೂ ಬಂದೀತು.ಆರಾಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೇಡೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಕಾಲು ನಡಿಗೆಯ ಕಡೆ ನಿಗಾ=ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ, ರೋಗಗಳನ್ನು ತಂದು ಹಾಕಿ ಕೊಂಡಂತೆಯೇ !

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರುವುದು. ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಲ್ಲದ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾದ, ಅಲ್ಲದೆ ಆಯಾಸ, ಶ್ರಮ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಸುವಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ ಮೊದಲನೆಯದು. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ. ಎರಡನೆಯದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಂತೆಯೇ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಬೇಕಾದುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ.

ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯಗಳ ಹತೋಟಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೈಲಿ. ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹನ್ನೊಂದನೆಯ ಇಂದ್ರಿಯ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಕಾರವಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟರೆ, ದೇಹ

ಕೆಡುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಕೆಟ್ಟರೂ, ಮನಸ್ಸು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛ ವಾದ ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಚ್ಚಳ ಮನಸ್ಸು ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಾತ್ರ ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಜಾರಾದರೆ, ದುಃಖವಾದರೆ, ಚಿಂತೆ ಆವರಿಸಿದರೆ, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅದರ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ.ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಕೆಲಸ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಡಕು.

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರ, ನೀರು, ಶಾಖ, ಗಾಳಿ, ಶೂನ್ಯ, ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಇವನ್ನು ಜಾಣತನದಿಂದ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಲವೂ ಬೇಕು. ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಇವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿದರೆ ತಾನೆ, ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹಾಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ಅಗತ್ಯ.

ಶತ್ರುಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆ : ಅಜೀರ್ಣ, ಆಯಾಸ ನೋವು, ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸಬಹುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆ, ಹೊರಗಿನ ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳ ಹಲವಾರು ಪರಿಣಾಮ, ಆಸೆ, ಅಸೂಯೆ, ಕೋಪ, ಮೋಹ, ಇವೆಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು. ಇವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಶತ್ರುಗಳು ಎನ್ನಬಹುದು. ಇವು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ

ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಲ್ಲದೆ ಕೆಟ್ಟ ದಾರಿಗೆ, ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆ ಕೆಟ್ಟ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಒಮ್ಮೆ ಅಡಿಯಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು, ಕಾಯಿಲೆ ಶತಸಿದ್ಧ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಹಗೆತನ, ಅಸೂಯೆ ಇವೆ ಎನ್ನಿ. ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ನಿಗಾ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆಯೇ ಯೋಚನೆ, ಪರಿಣಾಮ ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ, ನಾಲಿಗೆ ಕೆಟ್ಟು, ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಆಸೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ತಲೆನೋವು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಮರೆಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಆಸೆ, ಹಗೆತನ, ಅಸೂಯೆ, ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಮರೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಒಂದರಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕೆಡುತ್ತದೆ.

ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು :

ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ಆತ್ಮ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದೆಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕುರಿತಾದ ವಿಶೇಷಣಗಳು. ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಆಲೋಚನೆ, ಅದರಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಎನ್ನಬಹುದು. ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಬರುತ್ತದೆ ಬಂದಷ್ಟೇ ಬೇಗ ಗುಣ ಆಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನಿ. ಬಂಧುಗಳು ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹಣ್ಣು, ಹೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಹೂಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಒಳ್ಳೆ ಸಂಗೀತವೂ ಉಂಟು. ಇವೆಲ್ಲ ಏಕೆ? ಬರಿ ಮದ್ದಿನಿಂದಲೇ ಗುಣವಾಗುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಇವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಮುದಗೊಂಡರೆ ಅರ್ಧ ಕಾಯಿಲೆ ಮಾಯ. ವೈದ್ಯರು ದಾದಿಯರು ನಗೆಮುಖ ದಿಂದ ನಡೆಸುವ ಶುಶ್ರೂಷೆ, ರೋಗಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಾಧಾನ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳು ದೂರ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಏಕೆ, ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳು ವುದಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣ ರೋಗಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಲೂ ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳು. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಉಗ್ರಭಾವನೆ ಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತರಾಗಿರಬೇಕು. ಶಾಂತಿಯುತ ವಾತಾವರಣಕ್ಕಾಗಿ ನೆರೆಹೊರೆಯವರನ್ನೂ ಕೋರಬೇಕು. ಸೌಹಾರ್ದದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ಬದುಕಿರುವುದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹೋಗಿ, ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುರಿ ಇದೆ, ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಬರಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹ, ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯ ಪೀಠದ, ಆಧಾರವಿದ್ದಂತೆ.

ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮಾಡಿ, ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಅಸೂಯೆ ಬಿಡಿ. ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆ ಸಹಕರಿಸಿ, ಹೃದಯಪೂರ್ಣ ನಗೆ ಇರಲಿ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಿ, ಜಂಭ ಬಿಟ್ಟು, ವಿನಯ ತೋಡಿ. ಅತಿ ವಿನಯ ಅಲ್ಲ. ಸಜ್ಜನರ ಸಹವಾಸ, ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು. ಇದರಿಂದ ಬದುಕೂ ಹಸನು.

ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳೆಯರಂತೆಯೇ, ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಚಾರ ವರ್ಧನೆಗೆ, ವಿಕಸನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಕೆಟ್ಟ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವುದು ಲೇಸು.

ಚಟಗಳು :

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹಲವು ಹವ್ಯಾಸಗಳು: ಅವುಗಳನ್ನು ಚಟಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಒಳ್ಳೆಯವು. ಹಲವು ಕೆಟ್ಟವು, ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳನ್ನು ದುಶ್ಚಟಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ. ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಧಕ್ಕೆ. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಭಿಚಾರ, ಇವೆಲ್ಲ ದುಶ್ಚಟಗಳು ಸಾಲಿನ ಆದ್ಯರು. ಒಮ್ಮೆ ಇವಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಬಿದ್ದರೆ, ನಂತರ ಇವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವಿ, ದೇಹವನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಬದುಕನ್ನು ಸರ್ವನಾಶದ ಕಡೆಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತವೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕತನ, ಸೋಮಾರಿತನ, ಅಂಜುಬುರುಕುತನ, ಇವುಗಳೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸಬಲ್ಲವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಿತಭಾಷೆ, ಮಿತಭುಕ್ತಿ, ಅಲಸ್ಯವರ್ಜನೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಮೂರು ಸೂತ್ರಗಳು.

ಸುಖ ಜೀವನದ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರ, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಸೂತ್ರ.

ಯೋಗ :

ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿಯೋ ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಹಕಾರಿ. ಯೋಗ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಯಮ ನಿಯಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧ್ಯಾನ. ಧಾರಣ, ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ ಯೋಗ ಎಂಟು ಹಂತಗಳು, ಮೊದಲು ಐದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ, ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು.

ಕೆಟ್ಟ ಮನಸ್ಸು, ದೀರ್ಘ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾಯಿಲೆಯ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ, ಆಸ್ತಮಾ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯರೋಗಗಳು, ಮೊದಲಾದ, ರೋಗದ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸದೆ, ಅಹಿತಕರವಾದ ಮದ್ದು ಸೇವಿಸಿ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ತಪ್ಪು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ,

ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುನ್ನಡೆ. ಮಾರಕ ರೋಗದ ರೂಪಕ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಕುಷ್ಠ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಈ ಬಗೆಯವು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಇಂಥ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇವು ರೋಗಗಳ ಕೊನೆಯ ಹಂತ. ಈಗಲೂ ಅವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ಮದ್ದುಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತೂ ತಪ್ಪು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮರಣ ಒಂದೇ ಅಂತಿಮ ಹಂತ. ದೇಹದ ತುಂಬ ಕಲ್ಮಶ ತುಂಬಿರುವಾಗ, ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಶಕ್ತವಾಗಿದ್ದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಹೇಗೆ ಇದ್ದೀತು ? ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮರಣ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಈ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ, ದೀರ್ಘ ರೋಗಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸದೆ ರೋಗ ಮಾಯವಾಗಿ, ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಮರು ಕಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವನ ಚೈತನ್ಯದಾಯಿ ಹಾಗೂ ಆನಂದಮಯ ಆಗುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲ ಮಾನವರೂ ಅರಿಯಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಈಗ.

ಕಣ್ಣು :

ನಾವು ನೋಡುವುದು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡುವ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಪಂಚದ ಅನುಭವ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಕ್ಯಾಮರಾಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಶಕ್ತಿ ಉಳ್ಳದ್ದು, ಈ ಪ್ರಕೃತಿ

ದತ್ತ ಕಣ್ಣು. ಕಣ್ಣಿನಂತಹ ಕ್ಯಾಮರಾ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜೋಡಣೆಯೂ ಈ ಕಣ್ಣಿಗೆ. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಕಾಣುವುದೆಲ್ಲಾ ಮಿದುಳಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಜಾಲದಲ್ಲಿ. ನೆನಪಿನ ಬುತ್ತಿಗೆ ಕಣ್ಣು, ಕಂಡದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ರವಾನಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದಿ ನರಮಂಡಲ, ಈ ಮಾನವ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ.

ಧಾರಾಳ ಬಣ್ಣ, ಸತ್ವಶಾಲಿ, ಹತ್ತಿರ ದೂರಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ ಈ ಕಣ್ಣು. ಇಂತಹ ಉತ್ತಮಾಂಗವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಕಣ್ಣಿನ ಎವೆ. ಹುಬ್ಬಿನ ರೋಮಗಳು. ಎಲ್ಲಾ ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ, ಮನುಷ್ಯನ ಭಾವನೆಗಳು. ಈ ಭಾವನೆಗಳು ಕೆರಳಿದಾಗ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿ, ಭಾವನೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಕಣ್ಣಿನ ಸದುಪಯೋಗ

ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸದೆ, ನೋಡುವುದು ದುರಭ್ಯಾಸ. ಇದನ್ನು ಎವೆಯಿಕ್ಕದೆ ನೋಡುವುದು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶ್ರಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ದೂರದಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶ್ರಮದಿಂದ ನೋಡುವುದೂ ಸಹ, ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ, ಈ ಕಣ್ಣಿಗೆ, ಕಣ್ಣನ್ನು, ಧೂಳು, ಕಸ ಬೀಳದಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡ ಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಎವೆಗಳಿರುವುದೇ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು.

ಕಣ್ಣಿನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಕಣ್ಣೆವೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಧೂಳು ಬಿದ್ದಾಗ ನೋವುಂಟಾಗಿ ಅವು ಹೊರಬರುವವರೆಗೂ ನೋವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿನ ನೀರು ಆ ಬಿದ್ದ ಕಸವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲು ಮುಖ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಕಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಧೂಳು, ಕಲ್ಮಶ ಗಳು ಹೋಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಅವಶ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಶಕ್ತಿ ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವೂ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಇರುವ ಆಹಾರ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕರು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ಒಳ ಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ನರದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದಲೂ ದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಭೌತಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರಂತರ ನೋಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಣ್ಣಿನ ದುರುಪಯೋಗ.

ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಬಂದಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಆಯಾಸ ವಾಗದಂತೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಓದುವಾಗ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪುಸ್ತಕವನ್ನೂ 25–30 ಸೆಂಟಿಮೀಟರು ದೂರ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಸಾಲು ಓದುವಾಗಲೂ ಕಣ್ಣೆವೆಗಳನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅತಿ ಪ್ರಖರ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಓದಬಾರದು. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಓದುವಾಗ ಬೆಳಕು ನೇರವಾಗಿ ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆ ಬೀಳಬೇಕು, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕು ನೇರವಾಗಿ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬರೆಯುವಾಗ ದೃಷ್ಟಿ ಲೇಖನಿಯ ಮುಳ್ಳಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲಿರಬೇಕು. ಮುಳ್ಳು ಚಲಿಸಿದಂತೆ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸಿದಂತೆ ತಲೆಯು ಚಲಿಸಬೇಕು

ಚಲನಚಿತ್ರ, ದೂರದರ್ಶನ, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ಕುಳಿತು ನೋಡಬೇಕು, ಗಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತಿ, ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು, ದೃಷ್ಟಿ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕೇ ವಿನಹ ಮೇಲಕ್ಕಲ್ಲ. ದೂರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ನೋಡಿದರೆ, ಇವುಗಳ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ದೇಹ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಅವಶ್ಯಕ. ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ಜೀವ ಸತ್ವವಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಕಣ್ಣು ಸೂರ್ಯನ ಎದುರಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ. ಸುಮಾರು ಐದರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ

ವರೆಗೆ ಕುಳಿತು ದೇಹವನ್ನು ಎಡಕ್ಕೂ ಬಲಕ್ಕೂ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಆಡಿಸಬೇಕು. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ನರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ, ಕಣ್ಣನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಅಂಗೈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಅಂಗೈ ಗುಳಿಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಯಾವ ಕಿರಣವೂ ಬೀಳದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕತ್ತಲೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನೇ ಸ್ಮರಿಸಿದರೆ. ಕಣ್ಣಿನ ನರಗಳ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ, ಸ್ಮೃತಿಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಯಾವುದಾದರೂ ನೋಟವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ತಾವು ನೆಟ್ಟಗೆ ನೋಡುವ ಭಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಉಳಿದ ಭಾಗ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ರೇಖೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸುವಾಗ ತಲೆಯನ್ನು ಚಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಕಣ್ಣನ್ನೂ ಮಿಟುಕಿಸಬೇಕು.

ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಣುವಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಓದುವುದು, ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೋಡುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

ವಸ್ತುವಿನ ಒಂದು ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಬಿಂದುವಿಗೆ ಚಲಿಸುವುದು ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸಬೇಕು.

ಜೋಲಾಡುವುದು : ಒಂದು ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಬಿಂದುವಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಎದುರಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ದಂತಾರೋಗ್ಯ :

ಆನೆಯ ದಂತಕ್ಕೆ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಬೆಲೆ. ಮಾನವನ ಹಲ್ಲಿಗೆ? ಅದಕ್ಕೂ ಬೆಲೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯನ್ನೇ ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ದಂತ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ನಕಲಿ ದಂತವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ದುಃಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದ್ದಾನೆ. ದಂತ ವೈದ್ಯರ ದಂಧೆಗೆ ಮಾನವ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೆ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಹುಲ್ಲು, ಗರಿಕೆ, ತಿನ್ನುವ ಹಸು, ಹರಿಣಗಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ನೋವಿನ ಗಂಧವೇ ತಿಳಿಯದು, ಹಸಿದ ಹೆಬ್ಬುಲಿಗಳು ಬಗೆ ಬಗೆದು ಮಾಂಸ ತಿಂದರೂ, ಅವುಗಳ ಹಲ್ಲುಗಳ ಹೊಳಪು ಮಾಸದು, ಹಲ್ಲಿನ ನೋವು ಅವುಗಳಿಗಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವುಗಳ ದಂತಾರೋಗ್ಯ ಕೆಡದು. ಹೇಗೆ?

ಮಾನವನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಕೊಡುವುದು ಹಲ್ಲು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವ ಶಕ್ತಿ ಉಳ್ಳದ್ದು. ತಿಂದ

ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ಜಠರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವ ಕಾಯಕದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಜಗಿದು ಅರೆದು ನುಂಗಿದ ಆಹಾರ ಜಠರಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ, ನೀರನ್ನು ಅಗಿಯಿರಿ ಎನ್ನುವ ಗಾದೆ ಇದೆ. ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥವಾದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ ? ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು, ಜಗಿದು, ಜೊಲ್ಲಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ, ತಾನೆ ಅದು ದ್ರವರೂಪಕ್ಕೆ ಬಂದು ನುಂಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ? ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಹಲ್ಲು.

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತುಂಡು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಲು ಈ ಹಲ್ಲುಗಳು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಇವು ಇದ್ದವಂತೆ. ಈಗ ಈ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅವನು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರೂಪ ಪಡೆದಿವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಲು ಈ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೆಳೆಯುವುದು ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟು, ಉದುರಿ, ಹೋಗಬಹುದು. ಹಲ್ಲುಗಳು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿರದೆ ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ರೋಗ ಬರುವುದಲ್ಲದೆ, ದೇಹ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿರದೆ ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ರೋಗ ಬರುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಲ್ಲು ಮಾನವ ಆಡುವ ಮಾತಿನ ಉಚ್ಚಾರಣೆಗೂ ಸಹಾಯಕ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣ ಹಲ್ಲುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗ ಸಕ್ಕರೆ, ಅಡಿಕೆ, ಚಾಕಲೇಟ್, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದಂತಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಊನ ಬಂದು ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬ ಮಾತು ಮರತೇ ಹೋಯಿತು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಉಬ್ಬು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಗುರು ಕಡಿಯುವುದು, ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಸಂದುಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುವುದು ಹಲ್ಲು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿಅಗತ್ಯವಿರುವ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಹಾಗೂ ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗಲೂ ಹಲ್ಲಿನ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿಸೇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೊಳೆತು ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮಾನವ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹಲ್ಲನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ವಸಡುಗಳನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಸಡುಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಂಡು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಲು ಚೂರ್ಣ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅವು ನಯ ವಾಗಿ ಇರಬೇಕೇ ಹೊರತು ದೊರಗಾಗಿರಬಾರದು. ದೊರಗು ಪುಡಿಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಹೊಳಪಿಗೆ ಮಾರಕ.

ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜಲು ಬಳಸುವ ಬ್ರಷ್ ನಯವಾಗಿರ ಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಬಳಸುವಾಗಲೂ ನಯವಾಗಿ ಬಳಸ ಬೇಕು. ಆಹಾರ ತಿಂದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಮಲಗುವ ವೇಳೆ ಹಲ್ಲನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಹಲ್ಲು ಇರುವುದು. ಆಧುನಿಕ ಬಗೆಯ ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ದಂತಧಾವನಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಇದ್ದಲನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ನಯ ವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಲಿಸಿ ಹೊರಬಂದ ನುಣುಪಾದ ಇದ್ದಲು ಪುಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.

ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗಿ ಆಗುವ ಹಾನಿಗಿಂತ ಇದ್ದಲು ಪುಡಿ ಬಳಸಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋದರೂ ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ದಂತ ಚೂರ್ಣ, ಪೇಸ್ಟ್, ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿದ ಮೇಲೆ ನೀರಿ ನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು, ಒಳಕ್ಕೆ ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಗಬಹುದು. ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಹಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಲ್ಲನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ವಾಗಿ ಇಡಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಹಲ್ಲು ನೋವು ಬಂದಾಗ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು ಅಗಿದು ಅದರ ರಸ ನೋವುಂಟಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ನೋವು ಬಂದಾಗ

ಮೊಸರು, ಸಕ್ಕರೆ, ಹುಳಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಜೇನು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಬ್ಬು, ಅಂಜೂರ ದಂತಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ.

ಈಗ ಅರ್ಥವಾಯಿತೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ? ಅವು ಚಾಕಲೇಟ್ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಗಟ್ಟಿ ವಸಡು, ಗಟ್ಟಿ ಹಲ್ಲು ರುಚಿಯ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ಮಾನವ ದವಡೆಗೆ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ರುಚಿ ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಣೆಯೂ ಮಾನವನ ಮೇಲೆಯೇ ! ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕೆ ? ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು ಜೋಕೆ !

ಕಿವಿ

ಯಾರು ಏನೇ ಹೇಳಲಿ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಲಿಕ್ಕಂತೂ ಕಿವಿ ಇರಬೇಕಲ್ಲ. ಅಂಥ ಕೇಳುವ ಕಿವಿ ಇದ್ದಾಗ ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳೂ ಮನಹೊಕ್ಕು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡವರು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ಅವನ್ನು ತರಬಹುದು. ಇಂಥ ಮಹತ್ವದ ಶಕ್ತಿ ಕಿವಿಗೆ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಇರುವಂತೆ ಮಾನವ ನಿಗೂ ಕಿವಿ ಎರಡು. ಅವರು ಕವಿಯಾದರೂ ಕೇಳುವ 'ಕಿವಿ' ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕವಿಯಾದದ್ದೇ ವ್ಯರ್ಥ ತಾನೆ ?

ನಮಗಿರುವ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರ ಕಿವಿ, ನಡುಗಿವಿ, ಒಳಗಿವಿ ಎಂದು ಮೂರು ಭಾಗ. ಹೊರ ಕಿವಿಗೂ ನಡುಗಿವಿಗೂ ಮಧ್ಯ ಒಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ತಮಟೆ ಇದೆ. ಈ ತಮಟೆ ಮೂಲಕವೇ ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳು, ನಾದ

ಸುಥೆಗಳು ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಮೆದುಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಮತ್ತು ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ತಮಟೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ರವಾನಿಸಲು ನಮ್ಮ ಹೊರ ಕಿವಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಆಲಿಕೆ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಕಿವಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯ ನಮ್ಮದೇ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥ ಗುಗ್ಗೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಿವಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರಸಿದರೆ ಗುಗ್ಗೆ ಹೊರಬಂದು ಶ್ರವಣ ಮಾರ್ಗ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಶುಚಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನವ ಪೊರಕೆ ಕಡ್ಡಿ, ಪಿನ್ನು ಬಳಸಿ ಕಿವಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು. ಇದು ತಪ್ಪು. ಕಿವಿ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಹಲ್ಲು ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಇದು. ಒಂದಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆದಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ಆ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ವಿಶೇಷ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವ ಅಂಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಭಾರ ನಮ್ಮದು. ಕಿವಿಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರೋ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಕಿವಿಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರೋ... ಎಂದು ದಾಸರ ಪದಗಳಂತೆ ಹೇಳಬಹುದು ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಜವಾದ 'ಕಿವಿ' ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ.

ಪಾದ

ಇದುವರೆಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ, ಹಲ್ಲು, ಕಣ್ಣು ಕಿವಿ ತಲೆ ಇವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಹೇಳಿದೆ ಇದೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭವಾಗಿರುವ ಅರ್ಥಾತ್ ಮೂಲ ಆಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಮಾತು. ಪಾದ ಆದರ

ಮೇಲೆ ಕಾಲು, ನಂತರ ನಡು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಎದೆ ಕತ್ತು ಮುಖ, ತಲೆ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಹಲ್ಲು ಇದು ಮನುಷ್ಯ ದೇಹ ಸ್ವರೂಪ. ಸರ್ವಾಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ಅಂಗ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವೂ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ. ಪಾದಗಳ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ. ಹೇಗಿದೆ ಮಾನವ ಜೀವ.

ದೇಹವನ್ನು ತನ್ನ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆದಕ್ಕೆ ನಿಲುವು ನೀಡಿ ಆದರ ಸೊಬಗನ್ನು ನೋಡುವವರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪಾದಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಡೆಗಣಿಸಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನೂ ನಾವು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡಬೇಕು. ಪಾದ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದಲೆ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಭೂಮಿಗೂ ದೇಹಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಈ ಪಾದಗಳಿಂದ. ಹೊರಗಡೆ ತಿರು ಗಾಡಲು ಪಾದಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ಬೇಕು ಪಾದರಕ್ಷೆ ಧರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಮರಳು ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬರಿಗಾಲಿ ನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಪಾದಕ್ಕೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಬೇಕು. ಅದನ್ನು ನಾವು ಒದಗಿಸಬೇಕು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಲುಚೀಲ ಧರಿಸುವುದು ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತೆ.

ಭಾರತದ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ದರೂ, ಎಲ್ಲಿಯೇ ಹೋಗಿ ಬಂದರೂ ಮೊದಲು ಕೈಕಾಲು ಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಆ ಪದ್ಧತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ. ಕೃಷ್ಣನ ಪಾದದ ಬಳಿ ಕುಳಿತ ಅರ್ಜುನ ಮಹಾಭಾರತದಂತ ದೊಡ್ಡ

ಯುದ್ಧವನ್ನೇ ಗೆದ್ದನಲ್ಲ ? ತಿಳಿಯಿತೆ ಪಾದದ ಮಹಿಮೆ. ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಒಂದು ನೆಲೆ ಮುಖ್ಯ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನೆಲೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪಾದ ಮುಖ್ಯ. ಅಂಥ ಪಾದಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ದೃಢಕಾಯರಾಗಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯಶಾಗಲು ನಿಮ ದೃಢ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಿ.

ಪಂಚಭೂತ ಮತ್ತು ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ನಡೆಯುವ ಮಾನವ ಜೀವನ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ, ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಅನುಸರಿಸಿ. ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ, ಯೋಗಸಾಧನ. ಇದೇ ಜೀವನ ಸಂಜೀವನ.

ಓಂ ಶಾಂತಿಃ

ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆಯ ಕೆಲವು ಹೊತ್ತಿಗೆಗಳು

ದೂರದರ್ಶನ	ಕೆ. ಶೇಷಾದ್ರಿ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್
ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕಗಳು ಮತ್ತು ದೂರದರ್ಶನಗಳು	ಕೆ. ಶೇಷಾದ್ರಿ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್
ಉಕ್ಕು : ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ರಚನೆ	ಕೆ. ಆರ್. ಮೋಹನ್
ನೀರಾವರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಕೆ. ಎನ್. ಶಿವಶಂಕರರಾವ್
ಅಂತರ್ಜಲ	ಸಿ. ನಾಗಣ್ಣ
ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಧಾತುಗಳು	ಎಸ್. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ
ಕರ್ನಾಟಕ ಅಂತರ್ಜಲ ಸಂಪನ್ಮೂಲಾಭಿವೃದ್ಧಿ	ವೈ. ಲಿಂಗರಾಜು
ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಗ್ರಹಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟೆ ?	ಎನ್. ಕೆ. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ
ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯ	ಎಂ. ಎಸ್. ಎಸ್. ರಾವ್
ದ್ಯುತಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಪರಿಣಾಮ	ಕೆ. ನಾಗರಾಜನ್
ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪಾಚಿಗಳು	ವಿ. ಎಸ್. ಯಲವಿಗಿ
ಕಪ್ಪು ರಂಧ್ರಗಳು	ವಿ. ಟಿ. ಎಸ್. ಶರ್ಮ
ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಇಂದಿನ ಯುವಜನರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	ಡಾ॥ ಇಂದಿರಾ ಜೈ ಪ್ರಕಾ
ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಡಾ॥ ಬಿ. ಈಶ್ವರಪ್ಪ
ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಪಾತ್ರ	ಡಾ॥ ಬಿ. ಎಲ್. ಬಂಡಿ
ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರ ಚಳುವಳಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು	ಎಂ. ಸಿದ್ಧಾನಂದ
ರೇಷ್ಮೆ ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ	ಡಾ॥ ಹೆಚ್. ಪಿ. ಪುಟ್ಟರ
ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ	ಡಾ॥ ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ
ರಂಗಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಜನಜಾಗೃತಿ	ಕೆ. ವಿ. ಚಂದ್ರಣ್ಣಗೌಡ
ಕೌಟಿಲ್ಯನ ಅರ್ಥ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ರಾಜಕೀಯ ವಿಚಾರಗಳು	ಡಾ॥ ಎಂ. ಪಿ. ಭುವನೇಶ್ ಪ್ರಸ
ಭಾಷೆ : ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳು	ಜಿ. ಅಬ್ದುಲ್ ಬಷೀರ್